



CATOLICA
ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA

PORTO

AVALIAÇÃO DAS REGRAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR, NOS
PROGRAMAS TELEVISIVOS DE CULINÁRIA

por

Ana Sofia Pereira Santos

setembro 2018



CATOLICA
ESCOLA SUPERIOR DE BIOTECNOLOGIA

PORTO

AVALIAÇÃO DAS REGRAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR, NOS PROGRAMAS
TELEVISIVOS DE CULINÁRIA

Tese apresentada à Escola Superior de Biotecnologia da
Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de Mestre em Biotecnologia
e Inovação

por

Ana Sofia Pereira Santos

Local: Escola Superior de Biotecnologia

Orientação: Professora Paula Teixeira

setembro 2018

Resumo

Objetivos: O presente estudo teve como objetivos avaliar algumas mensagens transmitidas pelos meios de comunicação, em programas televisivos e em receitas culinárias, no que diz respeito aos comportamentos de segurança alimentar. Pretendeu ainda avaliar a inativação da *Salmonella* spp. durante a preparação de duas receitas de pão de ló de ovar.

Desenho e métodos: Para concretização destes objetivos analisaram-se episódios e receitas de culinária e realizou-se a análise de perigos e pontos críticos de controlo. Também se prepararam diferentes receitas de pão de ló de ovar para se observar a inativação de *Salmonella* spp.

Resultados: Foram observadas diversas falhas na análise dos perigos e pontos críticos de controlo tanto nos programas como nas receitas de culinária. Relativamente, a *Salmonella* spp. esta foi inativada nas receitas avaliadas

Conclusão: Com este trabalho foi possível denotar que existem falhas de comunicação na referência de binómio tempo/temperatura de confeção e armazenamento, o que pode colocar em causa a saúde pública.

Palavras chave: Segurança Alimentar, Meios de comunicação, *Salmonella* spp.

Abstract

Objectives: The present work had the objective of directing the messages transmitted by the mass media, in television programs and culinary eminences, referring to food safety behaviors of. It also aimed to evaluate the inactivation of *Salmonella* spp. during a preparation of two over sponge cake.

Design and methods: To meet the aforementioned goals, culinary episodes and recipes were analyzed and the analysis of hazards and critical control points was carried out. Different loaf recipes were also prepared to observe the inactivation of *Salmonella* spp.

Sample: There were several flaws in the analysis of hazards and critical control points in both cooking programs and recipes. Relatively, *Salmonella* spp. this was inactivated.

Conclusion: This research denote that there are communication failures in the binomial reference time / temperature of confection and storage, which may jeopardize public health.

Key words: Food Safety, *Media*, *Salmonella* spp.

Agradecimentos

Agradeço aos meus pais, por me apoiarem ao longo do meu percurso académico.

Agradeço à Professora Paula Teixeira pelo auxílio no crescimento do conhecimento científico e por me motivar para fazer sempre mais e melhor.

Índice

1. Introdução	1
2. Materiais e métodos.....	3
a. Parte 1	3
b. Parte 2	3
3. Resultados e Discussão.....	6
3.1. Programas de <i>Chef</i>	6
3.1.1. Dica do <i>Chef</i>	6
3.2. Programas de entretenimento	13
3.2.1. MasterChef Júnior 2017	13
3.2.2. Programa "A minha mãe cozinha melhor que a tua"	15
3.3. Receitas	16
3.3.1. Receitas do <i>Chef</i> Hernâni Ermida	16
3.3.2. Receitas da Internet	23
4. Conclusão.....	35
5. Bibliografia	36

1. Introdução

Estima-se que anualmente, 1,8 milhões de pessoas morram na sequência de doenças de origem alimentar associadas a alimentos e a água contaminada. Estas doenças são causadas por microrganismos patogénicos e/ou químicos tóxicos. Assim, são um grande problema de saúde pública, que afeta principalmente as populações mais vulneráveis tais como, idosos, bebés, crianças e doentes, causando por exemplo diarreias e consequentemente desnutrição⁽¹⁾.

Estas doenças podem ser contraídas em diversos locais desde restaurantes, escolas, creches e até nas próprias casas. Porém muitos dos consumidores acreditam que estas últimas são o local mais seguro ⁽²⁾.

Desta forma, as boas práticas de higiene e segurança alimentar serão relevantes na redução das doenças de origem alimentar. No entanto, é possível constatar-se alguma desinformação quanto à manipulação segura dos alimentos uma vez que, a população em geral, recebe informação de várias fontes, como por exemplo, ambiente educacional, agências governamentais e através dos meios de comunicação ⁽³⁾.

Em Portugal, a televisão foi considerada a principal fonte de acesso a informação, logo poderá ser um meio de comunicação de excelência para transmitir informação sobre segurança alimentar e consciencializar o consumidor para a importância da manipulação dos alimentos de forma segura⁽⁴⁾.

Relativamente aos programas de culinária, vários estudos revelam que estes podem influenciar as práticas de manipulação de alimentos e os hábitos de consumo.

Contudo, investigadores da *Kansas State University* (USA) e da *Tennessee State University* (USA) realizaram um estudo onde concluíram que a maioria destes programas de culinária apresentavam práticas inseguras na manipulação dos alimentos que desencadeiam doenças de origem alimentar. Neste mesmo estudo foram observados 24 *chefs* em 100 episódios, que preparavam vários pratos em simultâneo, o que aumentava os riscos de contaminação cruzada. Para além disso, também se observou que estes *chefs* raramente lavavam as mãos e que provavam e/ou adicionavam alimentos com as mãos. Verificou-se tábuas de corte e superfícies com incorreta higienização e não tinham a prática de usar termómetro para verificar a temperatura de confeção, apenas se baseavam na coloração do alimento ⁽³⁾.

Noutro estudo, Medeiros et al., (2001) verificaram que os livros de receitas são outro meio de comunicação que normalmente é associado a um grau de confiança elevado nas práticas de

segurança alimentar. Concluíram que estes eram consultados com os objetivos de aprender novas receitas e novos métodos de culinária contudo, verificaram que não existiam informações sobre boas práticas de segurança alimentar ⁽⁶⁾.

Deste modo, afigura-se a necessidade de complementar com temáticas de segurança alimentar tanto os programas de culinária como os livros de receitas, como estratégia de redução de um problema de saúde pública – as toxinfecções alimentares.

Este estudo foi dividido em duas partes, com objetivos distintos:

A primeira parte do estudo teve como objetivo geral avaliar algumas mensagens transmitidas pelos meios de comunicação, tanto em programas televisivos como em receitas culinárias, no que diz respeito aos comportamentos de segurança alimentar.

Na segunda parte avaliou-se a inativação de *Salmonella* spp. durante a preparação de duas receitas diferentes de pães de ló de ovar.

2. Materiais e métodos

a. Parte 1

Para a concretização dos objetivos do estudo, observou-se um programa do *Chef* Hernâni Ermida (três episódios) e dois programas de entretenimento, “Masterchef Júnior 2017 (dois episódios) e “A minha mãe cozinha melhor que a tua” (dois episódios).

Aleatoriamente, foram escolhidos episódios e receitas da Internet. Cada episódio foi analisado quanto aos alimentos que tinham na sua constituição, ou seja foram escolhidos os pratos que continham frango, marisco e ovos, alimentos com maior risco de segurança alimentar.

Relativamente às receitas, analisaram-se três receitas realizadas por um *Chef* e seis receitas que existem na Internet, com maior adesão por parte da população. Estas últimas foram analisadas e comparadas de diferentes fontes.

Para cada um dos processos culinários foram esquematizados as principais etapas. Seguidamente foi feita uma análise de perigos e identificação de pontos críticos de controlo (PCC) seguindo uma metodologia baseada no sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controlo.

b. Parte 2

A parte prática foi realizada no *KitchenLab* onde foram testadas duas receitas de pão de ló (Tabela 1) no Forno Caseiro (FC) sem ventilação e no Forno Industrial (FI), com ventilação (Figura 1 e 2).

O FC tem como características, 1800 W de potência, capacidade de 38 L e serve apenas para uso doméstico, o FI tem 10100 W de potência e serve para o uso industrial.



Figura 1: Forno Caseiro (FC)



Figura 2: Forno Industrial (FI)

Esta experiência consistiu em registrar a temperatura da massa ao longo do tempo, com auxílio dos termopares, nas posições centrais e laterais e do termómetro.

As receitas realizadas foram as seguintes:

Receita 1	Receita 2
<p><i>Chef Marco Silva</i></p> <p>Ingredientes:</p> <p>11 gemas</p> <p>2 ovos inteiros</p> <p>200g de açúcar</p> <p>1 pitada de sal</p> <p>80g de farinha</p> <p>1 colher de chá de fermento</p> <p>Modo de preparação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Bater durante 15 minutos, os ovos, o sal e o açúcar; 2) Juntar o fermento, a farinha, o sal; 3) Colocar no forno à 180°C, durante 20 minutos. 	<p><i>Chef Filipa Gomes</i></p> <p>Ingredientes:</p> <p>6 gemas</p> <p>2 ovos inteiros</p> <p>100g de açúcar</p> <p>50g de farinha</p> <p>Modo de preparação:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Bater os ovos inteiros com açúcar e quando tiver em forma de creme juntar as gemas aos poucos; 2) Bater durante 20 minutos; 3) Juntar a farinha, sem bater; 4) Colocar no forno durante 225°C, durante 10 minutos.

Tabela 1: Receita do *Chef Marco Silva* e da *Chef Filipa Gomes*

O pão de ló também foi realizado no laboratório com inoculação de *Salmonella* spp., para se observar a sobrevivência desta.

Devido ao obstáculo que surgiu, uma vez que os termopares se deslocavam e impossibilitam o controlo da temperatura, no interior da massa.

Foi testado de outra forma, em que a cozedura foi realizada numa estufa com água a ferver e assim já foi possível a medir-se a temperatura, no interior da massa (Figura 3).



Figura 3: Cozedura do pão de ló, em água a ferver



Figura 4: Elaboração do processo culinário



Figura 5: Inoculação de *Salmonella* spp.

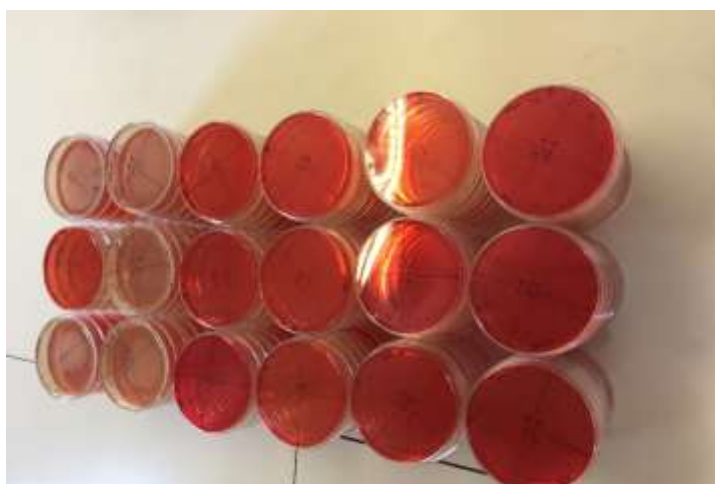


Figura 6: Técnica do espalhamento

3. Resultados e Discussão

3.1. Programas de *Chef*

3.1.1. Dica do *Chef*

O *Chef* Hernâni Ermida participa no programa “Você na TV”, que ocorre no período da manhã, durante 2h45 min. Durante 15 minutos é emitida a rubrica “Dica do *Chef*” onde este confeciona pratos e sobremesas. Os vídeos e as receitas são publicados no blog e na página do *Facebook* do programa que é seguido por 273253 pessoas e na página do *Chef* que é seguida por 103486 pessoas.

Observaram-se três episódios e verificou-se que o *Chef* demonstra uma preocupação constante com práticas de higiene e segurança alimentar como por exemplo, o uso de luvas (Figura 7) e o uso de tábuas e utensílios de plástico (Figura 8) e em boas condições.



Figura 7: Uso de luvas



Figura 8: Uso de utensílios de plástico

Porém, observaram-se algumas falhas ao longo dos processos culinários, como por exemplo, os alimentos crus perto dos alimentos cozinhados, possivelmente pelo diminuído espaço disponível em televisão (Figura 9).



Figura 9: Espaço disponível para realizar os processos culinários

Em cada episódio analisou-se os processos culinários mencionando as etapas destes através de fluxogramas e realizou-se a análise de perigos e identificação de PCC apenas das etapas mais críticas organizada em tabelas.

Miolo de camarão com creme de vinho do porto⁽⁷⁾

1 embalagem de miolo de camarão seleção Brasmar
 200g de cogumelos
 5 dentes de alho
 1 dl de azeite
 2 dl de natas
 5 c.s de vinho do porto
 Sal e pimenta acabada de moer
 Salsa picada

1- Lavar o camarão

2- Descascar e cortar os cogumelos

3- Cozinhar os cogumelos

4- Cozinhar os camarões com alho

5- Juntar os cogumelos cozinhados e as natas aos camarões

6- Servir quente, polvilhado com salsa picada e acompanhado de fatias de pão

Figura 10: Fluxograma da preparação de miolo de camarão com creme de vinho do porto

A Figura 10 apresenta o fluxograma do processo de confeção realizado com base na visualização do programa.

Não foram mencionados binómios tempo/temperatura, em nenhuma das etapas de preparação.

É de salientar que antes da confeção não foram higienizadas as mãos e durante a confeção não foram mencionadas temperaturas nem usados instrumentos para a confirmação desta, porém foi relacionada a cor do camarão com o seu estado de cozedura, durante a confeção do prato.

O *Chef* também mencionou e explicou o procedimento da eliminação da tripa do camarão, de forma a diminuir a contaminação cruzada.

Tabela 2: Análise de perigos na receita do miolo de camarão com creme de vinho do porto

<u>Passos</u>	<u>Perigo</u>	<u>Causas ou Fontes</u>	<u>PCC</u>	<u>Possibilidade de controlo</u>	<u>Comentários</u>
1. Lavar os miolos de camarão					
1.1	Contaminação com Norovirus	Contaminação de superfícies ambientais		Boas práticas de higiene podem reduzir o risco	Baixos níveis de Norovirus podem ser suficientes para desencadear uma doença de origem alimentar
3. Cozinhar os miolos de camarão					
3.1	Sobrevivência de Norovirus	Miolo do camarão mal cozinhado	PCC	Cozinhar de forma correta os miolos de camarão para que aconteça a destruição dos norovirus. (>63°C) Usar termómetros e cronómetros	Os norovirus mesmo estando em níveis baixos podem causar doenças de origem alimentar
6. Servir					
6.1	Contaminação com Norovirus	Contaminação de superfícies ambientais		Boas práticas de higiene podem reduzir o risco	Baixos níveis de Norovirus podem ser suficientes para desencadear uma doença de origem alimentar

Seguidamente, analisou-se este processo culinário, uma vez que tem maior risco de segurança alimentar devido a existência de ovos.

Bacalhau escalfado no azeite com creme de gemas e balsâmico branco (8)

2 lombos de bacalhau demolido tradição da Brasmal
4 dentes de alho
1 folha de louro
3 gemas
4 c.s de balsâmico branco
600g de batatinhas
100g de tomate cereja
100g de espargos verdes
Sal e pimenta acabada de moer
Salsa picada
Azeite q.b

1-Lavar os lombos do bacalhau, secar e cortá-los ao meio

2-Lavar as batatas com pele e cozinha-las com azeite e alho

3- Retirar a pele das batatas

4-Cozinhar o bacalhau

5-Limpar os espargos e coze-los

6-Cozinhar as gemas

7- Servir

Figura 11: Fluxograma da preparação de bacalhau escalfado no azeite com creme de gemas e balsâmico branco

O fluxograma do processo de confeção realizado com base na visualização do programa apresenta-se na Figura 11. Não foram mencionados binómios tempo/temperatura na confeção do bacalhau, dos espargos e das gemas.

Relativamente à Tabela 3, denotou-se que nesta receita não foi controlado o ponto crítico de controlo, uma vez que não foram utilizados ovos pasteurizados (passo 6.1). Durante a confeção desta receita não foram cumpridas possíveis medidas de controlo de segurança alimentar.

Tabela 3: Análise de perigos da receita de bacalhau escalfado no azeite com creme de gemas e balsâmico branco

<u>Passos</u>	<u>Perigo</u>	<u>Causas ou Fontes</u>	<u>PCC</u>	<u>Possibilidade de controlo</u>	<u>Comentários</u>
6.Manipulação e preparação dos ovos					
6.1	Contaminação com ovos que no interior têm presença de <i>Salmonella</i>	Contaminação no interior do ovo		Lavar as mãos após manusear os ovos. Evitar que a casca contacte com o interior do ovo, no momento da abertura do ovo.	
6.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Infeção do consumidor durante a preparação		Lavar as mãos após contacto com o ovo. Durante a preparação, não levar as mãos à boca.	
6.3	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas e animais de estimação Reforço da correta higienização pessoal	Cuidado especial com répteis (por exemplo tartarugas) Lavagem das mãos, de forma correta.
6.4	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Pessoa portadora não deve participar na manipulação dos alimentos	
7 Servir ovos/produtos com ovos					
7.1	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas e animais de estimação	
7.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Indivíduo portador, mesmo que assintomático, não deve participar na	

				manipulação dos alimentos	
7.3	Crescimento de <i>Salmonella</i>	Elevado intervalo de tempo entre a cozedura e servir		Servir os ovos ou preparados que contem ovos imediatamente após cozedura.	

Este processo culinário foi visualizado devido a presença de um alimento que proporciona maior risco de segurança alimentar, o frango.

Peito de frango recheado à mediterrâneo⁽⁹⁾

3 peitos de frango
150g de queijo creme tipo Philadelphia
1 raminho de salsa
1 raminho de tomilho
2 cebolas roxas
50g de azeitonas pretas sem caroço
200g de tomate cereja
1 dl de azeite
1 dl de vinho branco
3 dentes de alho
Sal e pimenta acabada de moer
Fio de cozinha

1-Picar a salsa e o tomilho

2- Adicionar o queijo

3- Preparação e recheio dos peitos de frango

4-Cozinhar os peitos de frango

5- Cozinhar a mistura de tomate

6- Empratar

Figura 12: Fluxograma da preparação de peito de frango à mediterrâneo

Através da Figura 12, foi notória a ausência de indicação do binómio tempo/temperatura e a indicação da lavagem dos alimentos como por exemplo, da salsa e do tomilho.

Relativamente à Tabela 4, no passo 4 observou-se que durante a confeção o peito de frango cru estava muito próximo do peito de frango cozinhado, possivelmente pelo reduzido espaço em televisão para que, o *Chef* possa confeccionar o prato. Mas desta forma, verificou-se um aumento da probabilidade de contaminação cruzada.

Tabela 4: Análise de perigos da receita Peito de frango à mediterrâneo

<u>Passos</u>	<u>Perigo</u>	<u>Causas ou Fontes</u>	<u>PCC</u>	<u>Possibilidade de controlo</u>	<u>Comentários</u>
3. Manipulação e preparação do frango					
3.1. Frango					
3.1.1	Contaminação com <i>Campylobacter</i> e <i>Salmonella</i>	Contaminação cruzada com o ambiente		Higiene: Higiene apropriada para existir uma redução dos riscos. Eliminar os perigos advindos das etapas anteriores.	Níveis baixos de <i>Campylobacter</i> para causar doenças de origem alimentar
3.1.2	Presença de <i>Campylobacter</i> e <i>Salmonella</i>	Ingestão dos perigos biológicos pelo manipulador		Reforço da correta higienização pessoal	
4. Cozinhar o frango					
4.1	Sobrevivência de <i>Salmonella</i> e <i>Campylobacter</i>	Tempo e temperatura insuficiente	PCC	Monitorizar antes do consumo, a temperatura e o tempo. Uso de termómetro	A cozedura insuficiente não reduz a carga microbiana logo não são evitadas as doenças de origem alimentar
6. Servir o frango					
6.1	Contaminação com <i>Salmonella</i> e <i>Campylobacter</i>	Contaminação ambiental		Higiene: Usar pratos e mãos limpas para servir.	

3.2. Programas de entretenimento

3.2.1. MasterChef Júnior 2017

Um programa de culinária que foi apresentado pelo Manuel Luís Goucha com a colaboração dos *Chef* Rui Paula e *Chef* Miguel Rocha Vieira e contou com a participação de 18 concorrentes com idades entre os 8 e os 12 anos.

Este programa realizou-se ao domingo à noite, e no último episódio alcançou-se em média 1 milhão e 356 mil espectadores, a melhor audiência do programa.

Este programa tem uma página no *Facebook* que tem 152 671 pessoas que gostam das publicações e 15 1651 seguidores.

Visualizou-se o episódio do dia 10 de dezembro de 2017 com duração de 1 hora e 27 minutos.⁽¹⁰⁾

Neste episódio, inicialmente nenhum dos concorrentes lavou as mãos e visualizou-se que os concorrentes provavam com a mão (Figura 13) e comiam durante a prova (Figura 14), mas ambos os comportamentos foram criticados e corrigidos pelos *Chefs*.



Figura 13: Prova de alimentos com a mão



Figura 14: Comer durante a prova

Visualizou-se o episódio transmitido no dia 24 de janeiro de 2018 e observou-se que continuam a não lavar as mãos no início da prova e realizam o empratamento com as mãos não higienizadas (Figura 15).⁽¹¹⁾



Figura 15: Empratamento com as mãos não higienizadas

3.2.2. Programa "A minha mãe cozinha melhor que a tua"

Um concurso culinário transmitido de segunda a sexta às 12 horas e foi apresentado pelo José Carlos Malato, com uma audiência de 36 2600 espetadores.

Este programa, no *Facebook* tem 7 421 pessoas que gostam das publicações e 7 252 seguidores.

Neste concurso participam dois grupos que são constituídos por dois elementos em que um elemento dá indicações e o outro elemento cozinha de acordo com as indicações dadas, durante 25 minutos.

Por fim, os pratos são avaliados relativamente ao sabor e apresentação, pela *Chef* Sónia Pontes.

Visualizaram-se dois episódios e verificou-se alguns erros de segurança alimentar como por exemplo, não lavam as mãos durante a confeção, não lavam as especiarias usadas, os alimentos crus estão próximos dos alimentos cozinhados e não usam vestuário adequado. Porém, não usam relógios e anéis.

3.3.Receitas

3.3.1. Receitas do *Chef* Hernâni Ermida

O *Chef* Hernâni Ermida tem um blog que se intitula de “Chef Hernâni Ermida, a vida com mais sabor”, onde constam diversas receitas.

Nesta seção foram avaliadas as receitas que constam no *blog*, acima referido.

Bolo de pão com doce de ovos e amêndoa ⁽¹²⁾

300g de pão seco triturado
50g de miolo de amêndoa moído
170g de açúcar
5 ovos
30g de farinha
1 c. de chá de fermento em pó
3 c.s de azeite
Manteiga para untar
Farinha para polvilhar
Amêndoa laminada torrada
Ovos moles
5 c.s de água
5 c.s de açúcar
5 gemas

1- Preparar os ovos moles (deitar açúcar, água e gemas)

2- Cozedura dos ovos moles

3- Numa tigela, bater os ovos com açúcar, juntar o pão, a farinha, o fermento e o miolo de amêndoa.

4- Colocar o bolo na forma com manteiga e polvilhada com farinha

5- Colocar o bolo e verificar cozedura , com um palito

6-Cortar o bolo ao meio e rechear com os ovos moles

7-Cobrir o bolo com ovos moles e amêndoa

8- Servir a gosto

Figura 16: Fluxograma da preparação da receita de bolo de pão com ovos e amêndoa

Relativamente à Figura 16, observou-se que não foi mencionado o binómio tempo/temperatura da cozedura dos ovos moles nem da cozedura do bolo no forno.

De acordo com a Tabela 5, no passo 2.1, verificou-se que durante a cozedura dos ovos não foi controlado o binómio tempo/temperatura, com auxílio de um termómetro, por exemplo.

E para além disso, a verificação da cozedura do bolo foi feita de forma pouco segura, ou seja através do uso de um palito, comportamento este que pode colocar em risco a segurança alimentar.

Tabela 5: Análise de perigos da receita de bolo de pão com ovos e amêndoa

<u>Passos</u>	<u>Perigo</u>	<u>Causas ou Fontes</u>	<u>PCC</u>	<u>Possibilidade de controlo</u>	<u>Comentários</u>
1. Manipulação e preparação dos ovos					
1.1	Contaminação com ovos que no interior tem presença de <i>Salmonella</i>	Contaminação no interior do ovo		Lavar as mãos após manusear os ovos. Evitar que a casca contacte com o interior do ovo, no momento da abertura do ovo.	
1.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Infeção do consumidor durante a preparação		Lavar as mãos após contacto com o ovo. Durante a preparação, não levar as mãos à boca.	
1.3	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas e animais de estimação Reforço da correta higienização pessoal	Cuidado especial com reptéis (por exemplo tartarugas) Lavagem das mãos, de forma correta.

1.4	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Pessoa portadora não deve participar na manipulação dos alimentos	
2 Cozinhar os ovos					
2.1	Sobrevivência de <i>Salmonella</i>	Tempo e temperatura insuficiente	PCC	Eliminação: Rigor na monitorização Atingir os 72 °C	
8 Servir ovos/produtos com ovos					
8.1	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas e animais de estimação	
8.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Pessoa portador não deve participar na manipulação dos alimentos	
8.3	Crescimento de <i>Salmonella</i>	Elevado intervalo de tempo entre a cozedura e servir		Servir os ovos ou preparados que contem ovos imediatamente após cozedura.	

Esta receita foi mencionada dado que, tem presente marisco o que eleva o risco de insegurança alimentar.

Tapas de camarão com pasta de abacate⁽¹³⁾

1 caixa de camarão inteiro com casca
4 dentes de alho
1 dl de azeite
1 ramo de salsa picada
1\2 limão
Sal e pimenta preta acabada de moer
Pasta de abacate
2 abacates maduros
1\2 limão
1 raminho de coentros picados
Sal e pimenta acabada de moer
1\2 pepino japonês
Tomate cereja
Cebolinho
Pão escuro

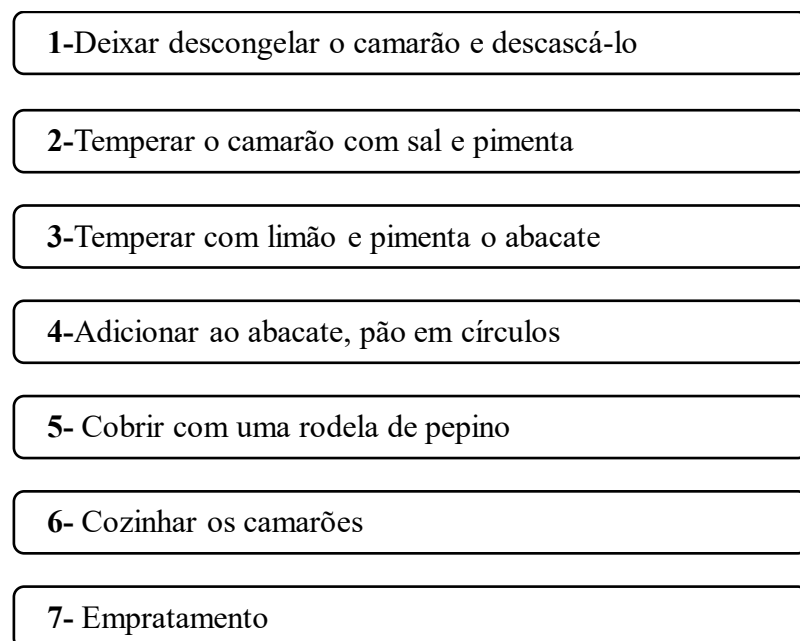


Figura 17: Fluxograma da preparação de tapas de camarão com pasta de abacate

Relativamente a preparação desta receita (Figura 17), não foi mencionado o local nem a temperatura de descongelamento do camarão e o binómio tempo/temperatura da cozedura do camarão também não foi mencionado.

De acordo com a Tabela 6, no passo 7.1 não se verificou o uso de termómetro na verificação da temperatura de cozedura, comportamento este que coloca em risco a segurança alimentar.

Tabela 6: Análise de perigos da receita de tapas de camarão com pasta de abacate

<u>Passos</u>	<u>Perigo</u>	<u>Causas ou Fontes</u>	<u>PCC</u>	<u>Possibilidade de controlo</u>	<u>Comentários</u>
5. Manipulação (descascar)					
5.1	Contaminação com norovírus	Contaminação das superfícies ambientais		Boas práticas de higiene podem reduzir o risco	Baixos níveis de norovírus podem ser suficientes para desencadear uma doença de origem alimentar
7. Cozinhar os camarões					
7.1	Sobrevivência de norovírus	Os camarões mal cozinhados	PCC	Cozinhar de forma correta os camarões para que aconteça a destruição dos norovírus. (>63 °C) Usar termómetros e cronómetros	Os norovírus mesmo estando em níveis baixos podem causar doenças de origem alimentar
8. Servir e comer					
8.1	Contaminação com norovírus	Contaminação de superfícies ambientais		Boas práticas de higiene podem reduzir o risco	Baixos níveis de norovírus podem ser suficientes para desencadear uma doença de origem alimentar

Espetadas de ave com salada ⁽¹⁴⁾

Ingredientes:

4 peitos de frango

1 iogurte natural sem açúcar

500 g de batatas

1 c. de chá de gengibre fresco ralado

1 c. de chá de pimentão doce

½ c. de café de cominhos em pó

1 dente de alho

1 cebola pequena

1 iogurte grego natural sem açúcar

1 limão

1 raminho de cebolinho

Sal e pimenta acabada de moer

Mistura de alface q.b.

Espetos de madeira

Papel de alumínio

1-Lavar as batatas com casca e colocá-las a cozer com a casca

2-Cortar os peitos de frango em cubos e temperar com limão

3-Partir as batatas às rodelas e retirar a casca

4-Misturar o iogurte com limão, sal, pimenta e cebolinho picado e reservar no frio

5-Escorrer os peitos de frango e colocar no forno, num tabuleiro com papel de alumínio

6-Sirva quente, as espetadas acompanhadas de batata e salada

Figura 18: Fluxograma da preparação de espetadas de ave com salada

De acordo com a Figura 18, verificou-se que na receita não foi mencionado o binómio tempo/temperatura dos peitos de frango no forno.

Relativamente a análise de perigos (Tabela 7), observou-se que não foi controlado o ponto crítico de controlo (passo 5.1), que pode colocar em causa a segurança alimentar.

Tabela 7: Análise de perigos da receita de espetadas de ave com salada

<u>Passos</u>	<u>Perigo</u>	<u>Causas ou Fontes</u>	<u>PCC</u>	<u>Possibilidade de controlo</u>	<u>Comentários</u>
2. Manipulação e preparação do frango					
2.1. Frango					
2.1.1	Contaminação com <i>Campylobacter</i> e <i>Salmonella</i>	Contaminação cruzada com o ambiente		Higiene: Higiene apropriada para existir uma redução dos riscos. Eliminar os perigos advindos das etapas anteriores.	Níveis baixos de <i>Campylobacter</i> para causar doenças de origem alimentar
2.1.2	Presença de <i>Campylobacter</i> e <i>Salmonella</i>	Ingestão dos perigos biológicos pelo manipulador		Reforço da correta higienização pessoal	
5. Cozinhar o frango					
5.1	Sobrevivência de <i>Salmonella</i> e <i>Campylobacter</i>	Tempo e temperatura insuficiente	PCC	Monitorizar antes do consumo, a temperatura e o tempo. Uso de termómetro	A cozedura insuficiente não reduz a carga microbiana logo não são evitadas as doenças de origem alimentar
6. Servir o frango					
6.1	Contaminação com <i>Salmonella</i> e <i>Campylobacter</i>	Contaminação ambiental		Higiene: Usar pratos e mãos limpas para servir	

3.3.2. Receitas da Internet

Nesta secção foram analisadas e comparadas duas receitas de mousse de chocolate, duas receitas de baba de camelo e duas receitas de pão de ló de ovar, de forma a ser possível comparar erros de confeção das mesmas.

O método de pesquisa foi feito na Internet, sendo que as receitas que apareciam em primeiro foram as escolhidas para analisar.

Mousse de Chocolate Caseira ⁽¹⁵⁾

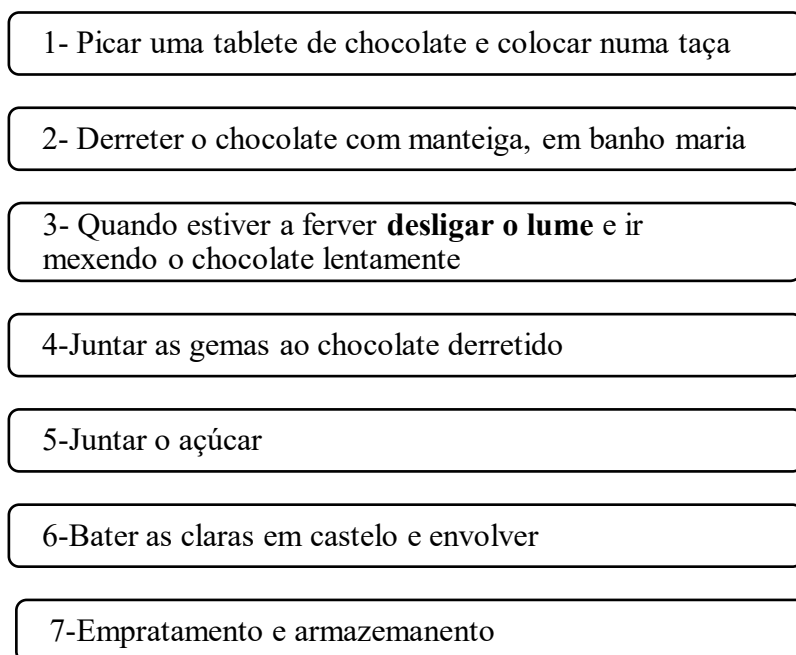


Figura 19: Fluxograma da preparação de mousse de chocolate

Tabela 8: Análise de perigos da receita de mousse de chocolate

<u>Passos</u>	<u>Perigo</u>	<u>Causas ou Fontes</u>	<u>PCC</u>	<u>Possibilidade de controlo</u>	<u>Comentários/Observações</u>
4 Adicionar os ovos sem tratamento térmico					
4.1.	Presença de <i>Salmonella</i>	Tempo e temperatura insuficiente	PCC	Usar ovos pasteurizados ou termómetros	Na receita não há referência à temperatura
6. Manipulação					
6.1	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas.	Na receita também não há referência sobre a higienização dos utensílios e equipamentos.

6.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Pessoas com diarreia não devem preparar os alimentos	
7 Servir produtos com ovos					
7.1	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas e animais de estimação	Na receita também não há referência sobre a higienização dos utensílios e equipamentos.
7.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Indivíduo portador, mesmo que assintomático, não deve participar na manipulação dos alimentos	
7.3	Crescimento de <i>Salmonella</i>	Elevado intervalo de tempo a temperaturas de abuso entre a preparação e servir		Servir preparados que contêm ovos imediatamente após preparação ou armazenar no frigorífico	

Mousse de Chocolate ⁽¹⁶⁾

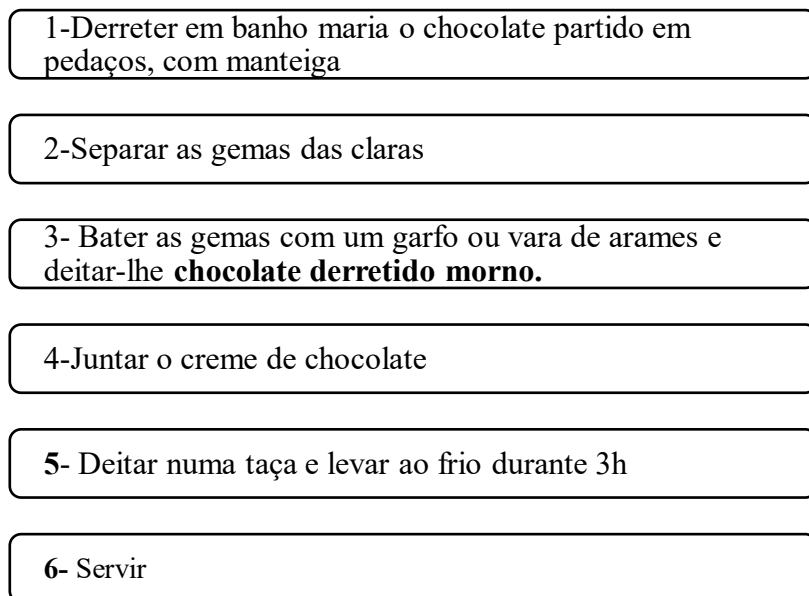


Figura 20: Fluxograma da preparação de mousse de chocolate

Tabela 9: Análise de perigos da receita de mousse de chocolate

<u>Passos</u>	<u>Perigo</u>	<u>Causas ou Fontes</u>	<u>PCC</u>	<u>Possibilidade de controle</u>	<u>Comentários/ Observações</u>
3 Adicionar os ovos sem tratamento térmico					
3.1	Presença de <i>Salmonella</i>	Tempo e temperatura insuficiente	PCC	Usar ovos pasteurizados ou termômetros	Na receita não há referência à temperatura
4. Manipulação					
4.1	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas.	Na receita também não há referência sobre a higienização dos utensílios e equipamentos.
4.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Pessoas com diarreia não devem preparar os alimentos	
6 Servir produtos com ovos					
6.1	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas e animais de estimação	Na receita também não há referência sobre a higienização dos utensílios e equipamentos.
6.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Pessoa portador não deve participar na manipulação dos alimentos	
6.3	Crescimento de <i>Salmonella</i>	Elevado intervalo de tempo a temperaturas de abuso entre a preparação e servir		Servir preparados que contêm ovos imediatamente após preparação ou armazenar no frigorífico	

Quando comparadas as receitas de mousse de chocolate, verificou-se que ao adicionar os ovos sem tratamento térmico, nada foi referido relativamente ao tempo e a temperatura, tal como no momento de armazenamento.

Nas receitas, também não se mencionou a higienização dos utensílios para minimizar a contaminação através das pessoas (Tabela 8 e 9).

As propostas de melhoria a efetuar seriam no passo 3 (Figura 19 e 20), em que o chocolate não devia ser morno e o lume não devia ser desligado, a temperatura deveria ser superior a 65 °C ou o uso de ovos pasteurizados.

Baba de Camelo⁽¹⁷⁾

1-Numa tigela bata o leite condensado com as gemas
durante 5 minutos

2- Bata as claras em castelo à parte e incorpore-as cuidadosamente, no preparado.

3- Polvilhe com amêndoa ralada ou a bolacha.

4- Leve ao **frio**, pelo menos **1 hora e 30 minutos** até ficar consistente.

5- Servir

Figura 21: Fluxograma da preparação da baba de camelo

Tabela 10: Análise de perigos da receita da baba de camelo

<u>Passos</u>	<u>Perigo</u>	<u>Causas ou Fontes</u>	<u>PCC</u>	<u>Possibilidade de controle</u>	<u>Comentários/ Observações</u>
1 Adicionar os ovos sem tratamento térmico					
1.1	Presença de <i>Salmonella</i>	Tempo e temperatura insuficiente	PCC	Usar ovos pasteurizados	Na receita não há referência à temperatura
2. Manipulação					
2.1	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas.	Na receita também não há referência sobre a higienização dos utensílios e equipamentos.
2.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Pessoas com diarreia não devem preparar os alimentos	
5 Servir produtos com ovos					
5.1	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas e animais de estimação	Na receita também não há referência sobre a higienização dos utensílios e equipamentos.
5.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Indivíduo portador, mesmo que assintomático, não deve participar na manipulação dos alimentos	
5.3	Crescimento de <i>Salmonella</i>	Elevado intervalo de tempo a temperaturas de abuso entre a preparação e servir		Servir preparados que contêm ovos imediatamente após preparação ou armazenar no frigorífico	

Baba de Camelo⁽¹⁸⁾

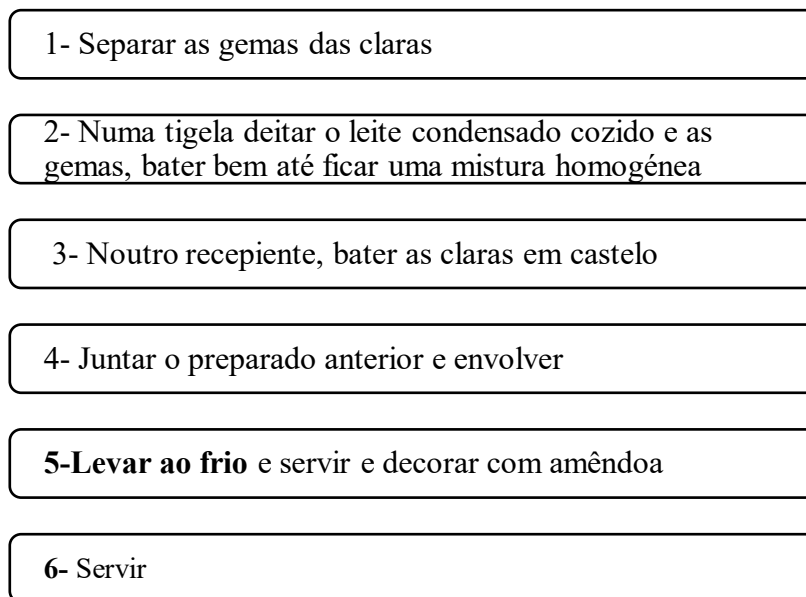


Figura 22: Fluxograma da preparação de Baba de Camelo

Tabela 11: Análise de perigos da receita de baba de camelo

<u>Passos</u>	<u>Perigo</u>	<u>Causas ou Fontes</u>	<u>PCC</u>	<u>Possibilidade de controle</u>	<u>Comentários/ Observações</u>
1 Adicionar os ovos sem tratamento térmico					
1.1	Presença de <i>Salmonella</i>	Tempo e temperatura insuficiente	PCC	Usar ovos pasteurizados	Na receita não há referência nem à temperatura, nem ao tempo
2 Manipulação					
2.1	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas.	Na receita também não há referência sobre a higienização dos utensílios e equipamentos
2.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Pessoas com diarreia não devem preparar os alimentos	
6 Servir produtos com ovos					
6.1	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através	Na receita também não há referência sobre a higienização dos utensílios e equipamentos.

				de pessoas e animais de estimação	
6.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Pessoa portador não deve participar na manipulação dos alimentos	
6.3	Crescimento de <i>Salmonella</i>	Elevado intervalo de tempo a temperaturas de abuso entre a preparação e servir		Servir preparados que contêm ovos imediatamente após preparação ou armazenar no frigorífico	

Nas receitas de baba de camelo da marca Mimosa ⁽¹⁷⁾ e da marca Nestlé ⁽¹⁸⁾ verificaram-se a utilização de ovos crus na preparação dos seus produtos, o que aumenta o risco da presença de *Salmonella* spp.

Relativamente ao armazenamento, confirmou-se que em ambas as receitas não foi referido o binómio tempo/temperatura. Quanto a manipulação, denotou-se a ausência da referência sobre higienização dos utensílios e equipamentos (Tabelas 10 e 11).

As propostas de melhoria a efetuar seriam o uso de ovos pasteurizados, no passo 1 (Figura 21 e 22) e mencionar a temperatura de refrigeração, no passo 6 (Figura 22).

Pão de ló de ovar (Chef Marco Silva)

1- Com auxílio da batedeira, bater na velocidade máxima, os ovos, o sal e o açúcar, **durante 15 minutos**

2- Colocar a farinha e o fermento em pó e envolver cuidadosamente com um rapa tachos

3- Verter a massa na forma e levar ao forno pré aquecido a **180 °C**, durante cerca de **20 minutos**

4- Servir

Figura 23: Fluxograma da receita de pão de ló de ovar

Tabela 12:Análise de perigos da receita de pão de ló de ovar

<u>Passos</u>	<u>Perigo</u>	<u>Causas ou Fontes</u>	<u>PCC</u>	<u>Possibilidade de controle</u>	<u>Comentários/ Observações</u>
1 Adicionar os ovos sem tratamento térmico					
1.1	Presença de <i>Salmonella</i>	Tempo e temperatura insuficiente	PCC	Usar ovos pasteurizados ou termômetros	
2 Manipulação					
2.1	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas.	Na receita também não há referência sobre a higienização dos utensílios e equipamentos
2.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Pessoas com diarreia não devem preparar os alimentos	
4 Servir produtos com ovos					
4.1	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas e animais de estimação	Na receita também não há referência sobre a higienização dos utensílios e equipamentos.
4.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Indivíduo portador, mesmo que assintomático, não deve participar na manipulação dos alimentos	

4.3	Crescimento de <i>Salmonella</i>	Elevado intervalo de tempo a temperaturas de abuso entre a preparação e servir		Servir preparados que contêm ovos imediatamente após preparação ou armazenar no frigorífico	
-----	----------------------------------	--	--	---	--

Pão de ló de ovar (*Chef Filipa Gomes*)

1- Com auxílio da batedeira, bater na velocidade máxima, durante 20 minutos os ovos inteiros e quando estiver na textura de creme juntar as gemas aos poucos

2- Juntar farinha , sem bater a massa

3- Verter a massa na forma e levar ao forno pré aquecido a **225 °C**, durante cerca de **10 minutos**

4- Servir

Figura 24: Fluxograma da receita de pão de ló de ovar

Tabela 13:Análise de perigos da receita de pão de ló de ovar

<u>Passos</u>	<u>Perigo</u>	<u>Causas ou Fontes</u>	<u>PCC</u>	<u>Possibilidade de controle</u>	<u>Comentários/ Observações</u>
1 Adicionar os ovos sem tratamento térmico					
1.1	Presença de <i>Salmonella</i>	Tempo e temperatura insuficiente	PCC	Usar ovos pasteurizados ou termômetros	
2 Manipulação					
2.1	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas.	Na receita também não há referência sobre a higienização dos utensílios e equipamentos
2.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Pessoas com diarreia não devem preparar os alimentos	
4 Servir produtos com ovos					
4.1	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação ambiental		Proposta de higienização dos utensílios e das superfícies e minimizar a contaminação através de pessoas e animais de estimação	Na receita também não há referência sobre a higienização dos utensílios e equipamentos.
4.2	Contaminação com <i>Salmonella</i>	Contaminação através do manipulador		Indivíduo portador, mesmo que assintomático, não deve participar na manipulação dos alimentos	
4.3	Crescimento de <i>Salmonella</i>	Elevado intervalo de tempo a temperaturas de abuso entre a preparação e servir		Servir preparados que contêm ovos imediatamente após preparação ou armazenar no frigorífico	

3.4. Parte prática

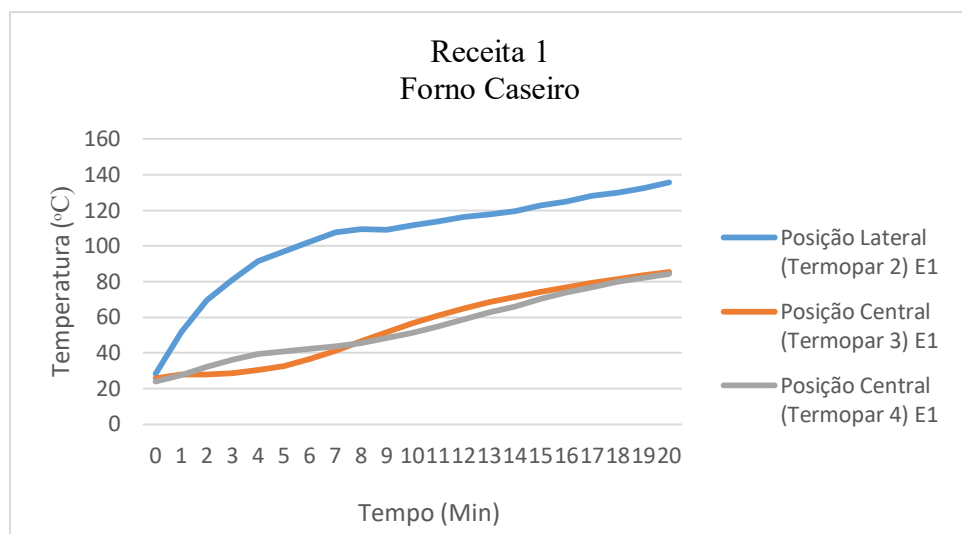


Figura 25: Temperaturas registadas ao longo do tempo, da receita 1 no FC.



Figura 26: Receita 1 no FC.

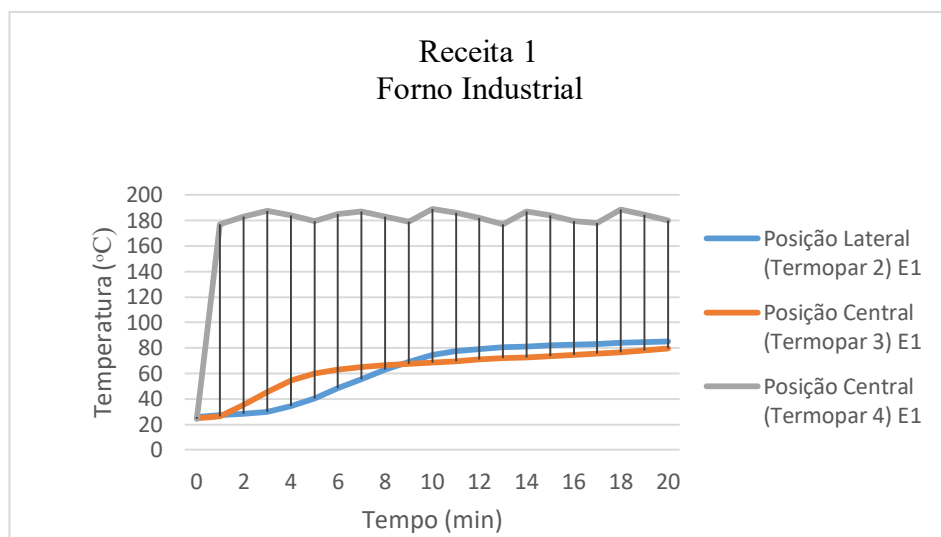


Figura 27: Temperaturas registadas ao longo do tempo, da receita 1 no FI.



Figura 28: Receita 1 no FI.

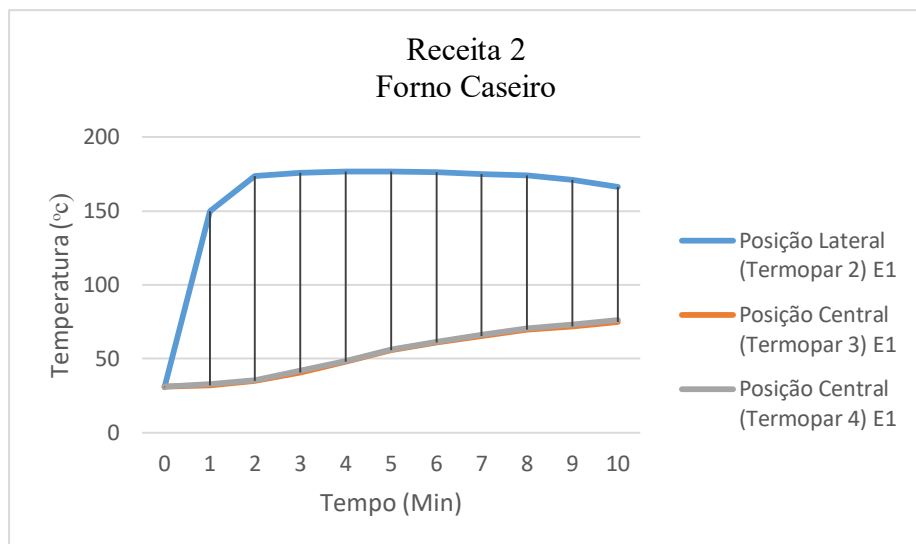


Figura 29: Temperaturas registradas ao longo do tempo, da receita 2 no FI.



Figura 30: Receita 2 no FC

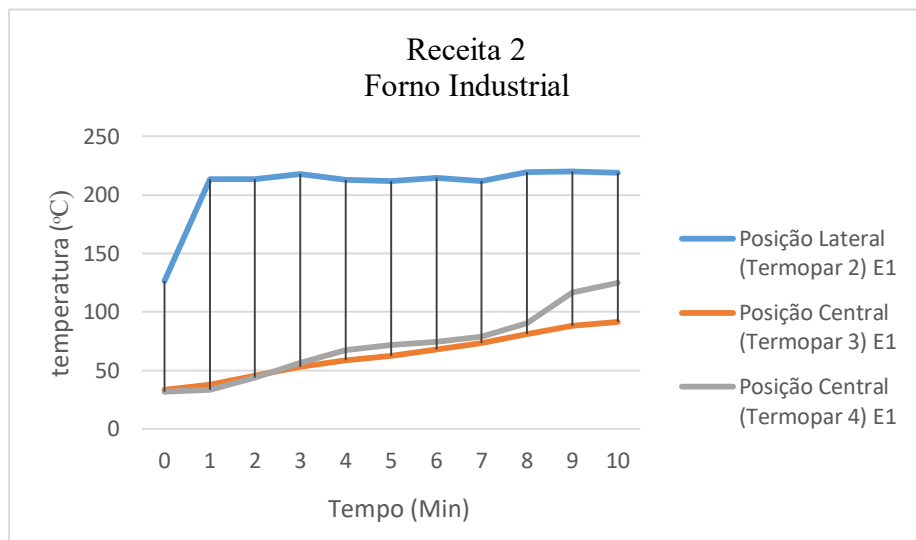


Figura 31: Temperaturas registradas ao longo do tempo, da receita 2 no FC



Figura 32: Receita 2 no FI

4. Conclusão

O objetivo deste estudo foi avaliar as mensagens transmitidas pelos meios de comunicação, tanto em programas televisivos de culinária como em receitas culinárias, no que diz respeito aos comportamentos de segurança alimentar.

Os resultados demonstram que muitas práticas seguras de manipulação de alimentos, nos programas televisivos de culinária são negligenciadas devido às restrições de tempo/espaço. Práticas como por exemplo, a lavagem das mãos, lavagem dos utensílios e a troca destes.

Relativamente as receitas de culinárias, concluiu-se que existem falhas de comunicação maioritariamente na referência do binómio tempo/temperatura de confeção e armazenamento. Consequentemente, induz a realização de receitas que não são seguras.

No que diz respeito, a parte prática através dos resultados concluiu-se que o pão de ló de ovar é seguro em ambas as receitas, porém surgiram dificuldades como por exemplo, a estabilização dos termopares na mesma zona do pão de ló de ovar.

Em suma, num trabalho futuro nesta área terá de ser necessário mais robustez no material laboratorial (termopares).

5. Bibliografia

1. Organização Mundial da Saúde. Cinco chaves para uma alimentação mais segura manual. Oms [Internet]. 2006;1–29. Disponível em: http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/Documents/Educar_Prevenir/5Chaves_Alimentacao_OMS_20160929.pdf
2. APN. A Segurança Alimentar começa em casa [Internet]. 2009 [citado a 2018 Jul 5]. Disponível em: http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/Seguranca_Alimentar_comeca_em_casa_Contextualizacao.pdf
3. Maughan C, Chambers E, Godwin S. Food safety behaviors observed in celebrity chefs across a variety of programs. J Public Heal (United Kingdom) [Internet]. 2017;39(1):105–12. Disponível em: https://watermark.silverchair.com/fdw026.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKAac485ysgAAa4wggGqBgkqhkiG9w0BBwagggGbMIIBlwiBADCCAAGCSqGSib3DQEHATAeBgIghkgBZQMEAS4wEQQMDfVj9ucmzEVS w9HoAgEQgIIBYcrd8zbC_4N03Xnx5OH8x8EmCmz0TtaNliX1DOoRzIkuoy9k
4. Notícias D de. Televisão continua a ser a principal fonte de acesso a notícias em Portugal [Internet]. [citado a 2018 Jul 5]. Disponível em: <https://www.dn.pt/media/interior/televisao-continua-a-ser-principal-fonte-de-acesso-a-noticias-em-portugal---estudo-8803943.html>
5. EUFIC. Television chefs could do more to teach viewers about safe food handling [Internet]. 2016 [citado a 2018 Jul 4]. Disponível em: <https://www.eufic.org/en/food-safety/article/television-chefs-could-do-more-to-teach-viewers-about-safe-food-handling>
6. Katrina Levine, Ashley Chaifetz BC. Evaluating food safety risk messages in popular cookbooks. Br Food J [Internet]. 2017;119(5). Disponível em: <https://www.emeraldinsight.com/doi/pdfplus/10.1108/BFJ-02-2017-0066>
7. TVI. Miolo do camarão com creme de vinho do porto [Internet]. [citado a 2018 Mai 4]. Disponível em: <http://www.tvi.iol.pt/vocenatv/extras/miolo-de-camarao-com-creme-de-vinho-do-porto/5a43d47f0cf240bdece16c35>
8. TVI. Bacalhau escalfado no azeite com creme de gemas e balsâmico branco [Internet]. Disponível em: <http://www.tvi.iol.pt/vocenatv/extras/bacalhau-escalfado-no-azeite-com-creme-de-gemas-e-balsamico-branco/5a43d4010cf2800b6f13b882>
9. TVI. Peito de frango recheado à mediterrâneo [Internet]. Disponível em: <http://www.tvi.iol.pt/vocenatv/videos/peito-de-frango-recheado-a-mediterraneo/5a71a31d0cf202387f940d6f>
10. TVI. Masterchef Júnior 2017 [Internet]. Disponível em: <http://tviplayer.iol.pt/programa/masterchef-junior/56265f2f0cf2bfl ee22ee840/video/5a2dbd2a0cf28cad2995c0db>
11. TVI. MasterChef Júnior [Internet]. Disponível em: <http://tviplayer.iol.pt/programa/masterchef-junior/56265f2f0cf2bfl ee22ee840/video/5a5be0df0cf202387f93b82c>

12. Hernani E. Chef Hernâni Ermida A vida com mais sabor [Internet]. Disponível em: <http://www.chefermida.com/bolo-pao-doce-ovos-amendoa/>
13. Hernani E. Chef Hernâni Ermida A vida com mais sabor [Internet]. Disponível em: <http://www.chefermida.com/tapas-camarao-pasta-abacate/>
14. Hernani E. Chef Hernâni Ermida A vida com mais sabor [Internet]. Disponível em: <http://www.chefermida.com/espetadas-de-aves-com-salada-de-batata/>
15. Mousse de chocolate caseira [Internet]. Disponível em: <https://lifestyle.sapo.pt/sabores/receitas/mousse-de-chocolate-caseira>
16. Nestlé. Mousse de chocolate [Internet]. Disponível em: https://saboreiaavida.nestle.pt/cozinhar/receita/mousse-de-chocolate/?gclid=Cj0KCQjwxtPYBRD6ARIsAKs1XJ7BI63cI9yUwBb0V4BwQOXWNPj4IYpB0-lssLW_LgSmABrqUq9hvkaAqnFEALw_wcB
17. Mimosa. Baba de Camelo [Internet]. Disponível em: <http://receitas.mimosa.com.pt/receitas/doces-e-pastelaria/baba-de-camelo/>
18. Nestlé. Baba de camelo [Internet]. Disponível em: <https://saboreiaavida.nestle.pt/cozinhar/receita/baba-de-camelo/>